FICHE-CONSEILS

LONGUE RANDONNÉE D'ÉTÉ

RÉSEAU Sépaq



La longue randonnée comporte certains risques. Cette activité se déroule dans des milieux naturels qui, conséquemment, sont plus éloignés des services d'urgence. Cet état de fait entraîne des délais lors d'incidents nécessitant des soins immédiats ou une évacuation.

Vous devez vous assurer de posséder les compétences, les habiletés requises et les équipements appropriés à la pratique de cette activité. Le randonneur doit prendre conscience des risques potentiels, lesquels incluent, notamment, la possibilité de dommages matériels et de blessures. Nous vous conseillons de lire attentivement les lignes qui suivent.

Le randonneur doit choisir une excursion en fonction de ses aptitudes, de sa condition physique, de ses compétences en matière d'activités de plein air et de la topographie du terrain. Le niveau de difficulté d'un sentier de randonnée fait l'objet d'une classification subdivisée en trois niveaux : Facile, Intermédiaire, Difficile. Le randonneur doit tenir compte de cette classification pour identifier une randonnée.

Pour obtenir des renseignements généraux sur les sentiers et les cartes, composez le 1 800 665-6527. Pour des conseils de préparation, vous pouvez contacter la Fédération québécoise de la marche (FQM), au 514 252-3157, sans frais au 1 866 252-2065, ou au www.fqmarche.qc.ca.

Il est important de noter que la longue randonnée se fait en autonomie complète et que vous êtes responsable de votre propre sécurité. Il n'y a pas de patrouille sur les sentiers de longue randonnée. Les frais encourus lors des opérations de recherche et de sauvetage sont à la charge du bénéficiaire (celui-ci devrait vérifier au préalable si ses assurances couvrent ces risques).

Nous vous suggérons de lire le dépliant *Prudent de nature*, disponible à nos bureaux d'accueil, et de confier à un ami ou à un parent une copie de votre itinéraire, en prenant soin d'indiquer votre date de retour avec instruction de communiquer avec les services d'urgences (911) dans l'éventualité de votre absence. Communiquez avec cette personne dès votre retour afin d'éviter les fausses alarmes.

FORMALITÉS

Avant de vous engager sur un sentier de longue randonnée, informez-vous sur les caractéristiques décrivant votre projet de randonnée (longueur, dénivelé, services).

Lisez la documentation accompagnant votre réservation pour bien connaître le cadre de pratique.

Il est obligatoire de vous enregistrer à l'accueil de l'établissement et d'avoir en votre possession votre autorisation d'accès et de séjour lors de la randonnée. Le parcours effectué doit respecter l'itinéraire indiqué sur la confirmation de réservation.

Si vous prévoyez pêcher, assurez-vous que la pêche est permise, d'avoir en votre possession votre permis de pêche et de connaître le nombre de prises quotidiennes permis.

SÉCURITÉ ET COMMUNICATION

Votre sac à dos doit vous accompagner dans tous vos déplacements. Par ailleurs, pour des raisons de sécurité et de protection du milieu naturel, vous devez demeurer dans les sentiers balisés.

Petit conseil

- *Sur certains territoires, l'isolement des lieux limite l'utilisation de téléphone portable. Malgré tout, nous vous recommandons d'inclure un appareil de communication dans votre matériel.*

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Même durant la saison estivale, les conditions météorologiques peuvent changer rapidement et passer de clémentes à difficiles, et ce, principalement en régions montagneuses où le vent est plus présent. Les écarts de température dans une même journée peuvent être significatifs.

Les températures humides voisinant le point de congélation peuvent entraîner des risques d'hypothermie, voire de décès.

Petit conseil

- *Avant votre départ, il est important de vous renseigner sur les prévisions météorologiques de la région visitée.*

TENUE VESTIMENTAIRE

Vous devez prendre soin de porter des vêtements appropriés. Conservez des vêtements secs pour les périodes de repos et pour le moment où vous arriverez sur le lieu d'hébergement. Le premier indicateur de l'hypothermie est un frisson qui parcourt le corps. Prenez garde ! Des vêtements secs, un breuvage chaud non alcoolisé et de la nourriture sont les remèdes adéquats.

Petits conseils

- *Favorisez l'approche multicouche et évitez les vêtements de coton.*
- *Assurez-vous que les poignets de vos sous-vêtements et de vos bas ne soient pas trop serrés, car cela peut limiter la circulation sanguine de vos mains ou de vos pieds.*
- *Favorisez des vêtements amples qui protègent bien le bas du dos.*
- *Ne serrez pas trop vos chaussures, car l'effort physique peut avoir pour effet de faire enfler vos pieds et, par conséquent, d'accélérer le refroidissement de ces derniers.*
- *L'utilisation de guêtres permet non seulement de protéger le bas de vos pantalons, mais aussi de réduire les infiltrations d'eau ou de boue dans vos chaussures.*
- *Au printemps et à l'automne, une tuque et des gants sont souvent très appréciés.*
- *Des lunettes embuées sont généralement un bon indicateur d'une trop grande chaleur corporelle ou d'une variation trop rapide de cette dernière. Si cela se produit, vous pouvez réduire votre vitesse, le nombre de couches de vêtements ou, tout simplement, ventiler le tout en favorisant l'entrée d'air frais sous votre coupe-vent.*

EN DÉPLACEMENT

Les itinéraires de plusieurs jours demandent une grande préparation. Le randonneur doit être apte à se déplacer dans tous les types de conditions. Ainsi, une modification dans les conditions météorologiques ou de votre état physique peut faire varier de façon importante le niveau de difficulté et la vitesse de progression. Dans des conditions idéales, un groupe expérimenté progresse rarement à une vitesse supérieure à 2 km/h, ce qui inclut les moments où le groupe prend des temps de repos, pour manger par exemple.

Les itinéraires sont généralement signalisés et balisés. Par contre, la végétation peut faire en sorte que la signalisation et les balises soient moins visibles. Les randonneurs peuvent être facilement désorientés. Il est donc essentiel qu'une personne du groupe soit familière avec la lecture de cartes topographiques et l'utilisation d'une boussole et/ou d'un GPS.

Petits conseils

- *Assurez-vous d'avoir les capacités et la condition physique requises pour effectuer le parcours choisi.*
- *Partez tôt, circulez uniquement de jour et en groupe (min. de 2 pers.).*
- *Restez dans le sentier, ne prenez pas de raccourcis. Si vous n'êtes pas certain de votre route, retournez sur vos pas.*
- *Faites le point sur la carte à chaque fois que vous êtes en présence d'une intersection signalisée, d'un abris ou de tout endroit pouvant se localiser précisément sur la carte.*
- *Respectez votre rythme, arrêtez ou réduisez votre vitesse pour bien apprécier le milieu naturel.*
- *L'utilisation d'un ou de deux bâtons de marche peut réduire l'énergie nécessaire pour se déplacer.*
- *À toutes les heures, prenez le temps d'arrêter dans un endroit confortable pour enlever votre sac à dos, pour boire et pour manger. Mettez une laine polaire le temps de la collation.*
- *En groupe, désignez un membre expérimenté pour fermer la piste. Il aura la responsabilité d'accompagner les personnes plus lentes.*

ALIMENTATION

Si vous êtes rigoureux dans votre alimentation et votre hydratation, il sera plus facile de maintenir une température corporelle confortable. Ainsi, vous aurez plus d'énergie pour vous déplacer et vous serez plus alerte pour faire face à un imprévu.

Petits conseils

- *Assurez-vous que les breuvages et la nourriture de progression sont faciles d'accès.*
- *Buvez un minimum de deux litres d'eau par jour.*
- *L'approvisionnement en eau peut se faire dans les divers cours d'eau. Prenez note qu'aucune vérification de la qualité de l'eau n'est faite dans ces points d'eau. Pour votre sécurité, nous vous recommandons de la faire bouillir, de la traiter ou de la filtrer. Parfois, une eau qui semble bonne peut contenir des micro-organismes nuisibles. Ceux-ci peuvent occasionner des troubles gastro-intestinaux.*
- *L'accès à un cours d'eau peut être hasardeux. Soyez toujours accompagné d'un ami.*
- *Ne consommez pas ou ne soyez jamais sous l'effet de drogue ou de boisson alcoolique au moment de l'activité.*

MATÉRIEL TECHNIQUE

Peu importe la marque, le modèle ou le prix des différents équipements techniques que vous aurez en votre possession lors de la randonnée, il est important que vous soyez familiarisé avec ces derniers.

Le choix du sac à dos doit être fait en fonction du volume et du poids de vos bagages et selon votre physique. Prenez bien le temps d'ajuster votre sac à dos en portant les vêtements que vous aurez durant votre randonnée.

Petits conseils

- *Quelques jours avant votre randonnée, simulez un départ en mettant tout ce que vous avez prévu transporter dans votre sac à dos. Vous pourrez mieux identifier si le tout entre dans le sac et quel poids vous aurez sur les épaules. Ainsi, il vous sera possible d'ajuster votre sac et d'en réduire le poids ou le volume si nécessaire.*
- *Idéalement, la longue randonnée devrait être précédée d'une ou de plusieurs randonnées quotidiennes pour que vous puissiez mieux évaluer vos capacités physiques et, surtout, mieux ajuster votre matériel.*
- *Ne partez pas avec des chaussures neuves, faites quelques sorties quotidiennes pour les modeler à vos pieds.*

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Tous les déchets doivent être rapportés par les randonneurs. Cette règle est de mise le long du sentier et dans les refuges.

Le milieu forestier doit être préservé, évitez de couper des arbres ou de les mutiler.

Lors de votre randonnée, vous circulerez dans l'habitat naturel de plusieurs espèces fauniques. Les animaux sont de nature très peu agressive, toutefois, si vous tentez de les approcher de trop près, leur instinct de survie pourrait se traduire par un comportement dangereux.

Petits conseils

- *Évitez de transporter des emballages inutiles qui augmentent le volume et le poids de votre sac à dos.*
- *Utilisez du savon biodégradable et des piles rechargeables.*
- *Assurez-vous de laisser un minimum d'impact sur l'environnement lors de votre séjour.*
- *Si vous voyez des indices fraîches de la présence de l'ours, poursuivez votre randonnée en faisant du bruit (haussez la voix, faites sonner une clochette, etc.).*

HÉBERGEMENT

Les refuges sont des bâtiments munis d'isolation et disposant des commodités suivantes : lits, matelas, tables, chaises, poêle à bois et bois de chauffage. Lorsque des plates-formes en bois sont offertes, votre tente doit être installée directement sur celle-ci. Une tente autoportante doit être utilisée. Il peut être nécessaire d'arrimer la tente avec de la corde.

Une toilette sèche extérieure et un point d'eau se trouvent à proximité des différents lieux d'hébergement. Il se peut que l'eau ne soit pas potable. Pour votre sécurité, nous vous recommandons de la faire bouillir (20 min), de la traiter ou de la filtrer.

Il est interdit de faire des feux à l'extérieur ou aux abords des refuges, des plates-formes de camping rustique ou le long du sentier.



QUOI FAIRE POUR PRÉVENIR…

Une fracture, une luxation ou une entorse

- *Nous vous suggérons de vous déplacer lentement, sans faire de grandes enjambées. Sur les surfaces accidentées ou glissantes, il est souhaitable d'avoir recours à un bâton de marche. Malgré ces précautions, si cela arrivait, appliquez du froid et stabilisez la partie du corps blessé.*

Des ampoules

- *Ne partez pas en randonnée sans avoir marché une quinzaine de minutes, à quelques reprises, avec vos chaussures neuves. Au moment de la randonnée, gardez vos pieds au sec et protégez les zones propices aux ampoules par une bande adhésive élastique. Malgré ces précautions, si cela arrivait, appliquez un pansement pour éviter de crever l'ampoule afin de garder le milieu stérile et de laisser le temps à la peau de se régénérer. Par ailleurs, si l'ampoule est crevée, désinfectez la plaie et recouvrez-la d'une crème antibiotique et d'un pansement.*

L'ophtalmie

- *Portez des lunettes de soleil dont le verre procure une protection UV adéquate, et ce, même par temps gris. Malgré cette précaution, si cela arrivait, maintenez les yeux dans l'obscurité.*

Les plaies bénignes ou graves

- *Il est recommandé de porter des vêtements simples et d'ajuster votre sac à dos avant de partir. De plus, vous devez toujours manipuler de façon sécuritaire les pièces d'équipement telles que couteau, hache ou poêle. Déplacez-vous lentement, mais sûrement, sur les surfaces de marche accidentées ou glissantes. Malgré ces précautions, si cela arrivait, désinfectez la plaie avec un antiseptique et protégez cette dernière avec un pansement. Les plaies graves doivent être préservées de l'infection par des compresses stériles et nécessitent un recours médical.*

L'abandon d'un ami en forêt

- *Nous vous recommandons de partir en groupe de trois randonneurs au minimum. Malgré cette précaution, si cela arrivait, n'abandonnez jamais un blessé, sauf en cas de force majeure. Mettez de l'énergie à conforter le blessé et à identifier votre présence par de la fumée provenant d'un feu.*

QUOI FAIRE SI VOUS ÊTES PERDU

Pour prévenir cette situation, ne quittez jamais le sentier et repérez-vous régulièrement à l'aide de votre carte. Si vous êtes incertain de votre localisation, restez calme, arrêtez et prenez quelques minutes pour faire le point sur la situation. Puis, retournez à un endroit facilement identifiable sur la carte : intersections de routes, de cours d'eau, pont, bâtiment ou panneau de signalisation. Faites le point de nouveau. Si vous êtes égaré, demeurez sur place en attendant les secours. Par contre, si vous êtes absolument convaincu de votre route, prenez la décision de poursuivre ou de rebrousser chemin.

Attention ! Hors des sentiers, un randonneur a toujours tendance à surévaluer sa vitesse de déplacement. Celle-ci dépasse rarement 2 km/h.

QUOI APPORTER

FORMALITÉS	
Autorisation de séjour	
Autorisation d'accès	
Permis de pêche (si nécessaire)	

SÉCURITÉ ET COMMUNICATION	
Un dispositif ou appareil de signalisation sonore (sifflet)	
Appareil de communication (téléphone cellulaire ou satellitaire)	

ALIMENTATION	
Nourriture en quantité suffisante	
Filtre à eau	
Gourde pour l'eau potable	
Thermos pour liquide chaud	
Réchaud et combustible (naphta recommandé)	
Ustensiles de cuisine et gamelle	

DÉPLACEMENT	
Carte topographique spécifique à votre itinéraire (dans un étui étanche)	
GPS, piles de rechange, mode d'emploi	
Boussole avec déclinaison magnétique de la région visitée	

HÉBERGEMENT	
Tente	
Sac de couchage	
Matelas de sol isolant	
Lanterne à bougie (refuge)	

VÊTEMENTS	
Pantalon et veste (coquille externe)	
Vêtements fonctionnels (favorisez synthétique et multicouche)	
Tuques	
Chaussures pour le campement	
Casquette	
Gants	

MATÉRIELS TECHNIQUES	
Lunettes de soleil	
Trousse de premiers soins	
Crème solaire	
Trousse de survie	
Couteau multiutilité	
Allumettes imperméables	
Sac à dos d'expédition	
Effets personnels (papier hygiénique)	
Lampe de poche ou frontale et piles	
Bâtons	
Insectifuge (28 % de DEET)	
Baume pour les lèvres	
Clochette (ours)	

ENVIRONNEMENT	
Savon biodégradable	
Sacs pour rapporter les déchets	
Piles rechargeables	

MÉTÉOROLOGIE	
Thermomètre	